

令和5年 10月 予定献立表

今日の栄養価 エネルギー:651kcal たんぱく質:25.2g 脂質:20.9g カルシウム:369mg 鉄:3.2mg

高岡市立福岡小学校

日 曜日	行事	主食	牛乳	副食	おま、しだい 主な食材								
					う、にく 血や肉のもとになる赤の食品			あ、ちか 熱や力のもとになる黄の食品			か、らだ 体の調子を整える緑の食品		
3	火 地場産品 献立	ごはん		いかのかりん揚げ 小松菜のオイスターソース炒め みそけんちん汁 手作りふりかけ(甲)	牛乳 いか 鶏肉 ごはん でんぶん 油 小松菜 きゃべつ 赤ピーマン	牛乳 みそ ちりめんじゃこ 里芋 ごま 砂糖 しめじ 人参 ごぼう	牛乳 上新粉	ごはん でんぶん 油 小松菜 きゃべつ 赤ピーマン	牛乳 上新粉	ごはん でんぶん 油 小松菜 きゃべつ 赤ピーマン	牛乳 上新粉	ごはん でんぶん 油 小松菜 きゃべつ 赤ピーマン	
4	水	米粉入りパン(乳)		コーンエッグ(卵) フルーツ和え 秋のミネストローネ ヨーグルト(乳)	牛乳 卵 ベーコン 米粉入りパン さつまいも じゃがいも みかん缶 バナナ 玉ねぎ マッシュルーム トマト缶 いんげん	牛乳 白手巾 ヨーグルト	牛乳 卵 ベーコン 米粉入りパン さつまいも じゃがいも みかん缶 バナナ 玉ねぎ マッシュルーム トマト缶 いんげん	牛乳 卵 ベーコン 米粉入りパン さつまいも じゃがいも みかん缶 バナナ 玉ねぎ マッシュルーム トマト缶 いんげん	牛乳 卵 ベーコン 米粉入りパン さつまいも じゃがいも みかん缶 バナナ 玉ねぎ マッシュルーム トマト缶 いんげん	牛乳 卵 ベーコン 米粉入りパン さつまいも じゃがいも みかん缶 バナナ 玉ねぎ マッシュルーム トマト缶 いんげん	牛乳 卵 ベーコン 米粉入りパン さつまいも じゃがいも みかん缶 バナナ 玉ねぎ マッシュルーム トマト缶 いんげん		
5	木	減量ごはん		豚肉と大豆のみそがらめ しそ和え 五白ラーメン 干しプルーン	牛乳 豚肉 大豆 みそ 減量ごはん でんぶん 油 生薬 きゃべつ 胡瓜	牛乳 みそ	牛乳 大豆 みそ 減量ごはん でんぶん 油 生薬 きゃべつ 胡瓜	牛乳 大豆 みそ 減量ごはん でんぶん 油 生薬 きゃべつ 胡瓜	牛乳 大豆 みそ 減量ごはん でんぶん 油 生薬 きゃべつ 胡瓜	牛乳 大豆 みそ 減量ごはん でんぶん 油 生薬 きゃべつ 胡瓜	牛乳 大豆 みそ 減量ごはん でんぶん 油 生薬 きゃべつ 胡瓜		
6	金	万葉献立		ふくらぎの生薬焼き お浸し かたかご煮 りんご	牛乳 ふくらぎ 鶏肉 赤米ごはん 里芋 こんにゃく 生薬 きゃべつ ほうれん草	牛乳 厚揚げ	牛乳 ふくらぎ 鶏肉 赤米ごはん 里芋 こんにゃく 生薬 きゃべつ ほうれん草	牛乳 ふくらぎ 鶏肉 赤米ごはん 里芋 こんにゃく 生薬 きゃべつ ほうれん草	牛乳 ふくらぎ 鶏肉 赤米ごはん 里芋 こんにゃく 生薬 きゃべつ ほうれん草	牛乳 ふくらぎ 鶏肉 赤米ごはん 里芋 こんにゃく 生薬 きゃべつ ほうれん草	牛乳 ふくらぎ 鶏肉 赤米ごはん 里芋 こんにゃく 生薬 きゃべつ ほうれん草		
7	土	ごはん		赤魚の立田揚げ 切干大根の炒め煮 白菜鍋 アップルシャーベット	牛乳 赤魚 鶏肉 ごはん でんぶん 油 生薬 切干大根 人参	牛乳 焼き豆腐	牛乳 赤魚 鶏肉 ごはん でんぶん 油 生薬 切干大根 人参	牛乳 焼き豆腐	牛乳 赤魚 鶏肉 ごはん でんぶん 油 生薬 切干大根 人参	牛乳 焼き豆腐	牛乳 赤魚 鶏肉 ごはん でんぶん 油 生薬 切干大根 人参	牛乳 焼き豆腐	牛乳 赤魚 鶏肉 ごはん でんぶん 油 生薬 切干大根 人参
8	日	目の愛護デー 献立		ガーリックチキン カラフルサラダ パンパキンスープ(乳) ブルーベリーゼリー	牛乳 鶏肉 ごはん でんぶん 油 にんにく ブロッコリー 赤ピーマン	牛乳 パンパキンスープ(乳)	牛乳 鶏肉 ごはん でんぶん 油 にんにく ブロッコリー 赤ピーマン	牛乳 パンパキンスープ(乳)	牛乳 鶏肉 ごはん でんぶん 油 にんにく ブロッコリー 赤ピーマン	牛乳 パンパキンスープ(乳)	牛乳 鶏肉 ごはん でんぶん 油 にんにく ブロッコリー 赤ピーマン	牛乳 パンパキンスープ(乳)	牛乳 鶏肉 ごはん でんぶん 油 にんにく ブロッコリー 赤ピーマン
11	水	揚げパン(乳)		あらびきウインナー ブロッコリーサラダ 卵スープ(卵)	牛乳 きなこ ウインナー 2/3コッパン 油 砂糖 ブロッコリー 胡瓜 人参	牛乳 卵	牛乳 きなこ ウインナー 2/3コッパン 油 砂糖 ブロッコリー 胡瓜 人参	牛乳 きなこ ウインナー 2/3コッパン 油 砂糖 ブロッコリー 胡瓜 人参	牛乳 きなこ ウインナー 2/3コッパン 油 砂糖 ブロッコリー 胡瓜 人参	牛乳 きなこ ウインナー 2/3コッパン 油 砂糖 ブロッコリー 胡瓜 人参	牛乳 きなこ ウインナー 2/3コッパン 油 砂糖 ブロッコリー 胡瓜 人参	牛乳 きなこ ウインナー 2/3コッパン 油 砂糖 ブロッコリー 胡瓜 人参	
12	木	ごはん		鮭のマヨネーズ焼き(卵) にんじんしりしり わかめのみそ汁 青りんごゼリー	牛乳 鮭 まぐろフレーク ごはん マヨネーズ 油 人参 小松菜 コーン	牛乳 わかめ	牛乳 鮭 まぐろフレーク ごはん マヨネーズ 油 人参 小松菜 コーン	牛乳 鮭 まぐろフレーク ごはん マヨネーズ 油 人参 小松菜 コーン	牛乳 鮭 まぐろフレーク ごはん マヨネーズ 油 人参 小松菜 コーン	牛乳 鮭 まぐろフレーク ごはん マヨネーズ 油 人参 小松菜 コーン	牛乳 鮭 まぐろフレーク ごはん マヨネーズ 油 人参 小松菜 コーン	牛乳 鮭 まぐろフレーク ごはん マヨネーズ 油 人参 小松菜 コーン	
13	金	ごはん		鯖の豆板醤焼き 青梗菜の炒め物 厚揚げと野菜の旨煮	牛乳 鯖 ベーコン ごはん ごま油 油 生薬 にんにく 玉ねぎ 青梗菜	牛乳 厚揚げ	牛乳 鯖 ベーコン ごはん ごま油 油 生薬 にんにく 玉ねぎ 青梗菜	牛乳 鯖 ベーコン ごはん ごま油 油 生薬 にんにく 玉ねぎ 青梗菜	牛乳 鯖 ベーコン ごはん ごま油 油 生薬 にんにく 玉ねぎ 青梗菜	牛乳 鯖 ベーコン ごはん ごま油 油 生薬 にんにく 玉ねぎ 青梗菜	牛乳 鯖 ベーコン ごはん ごま油 油 生薬 にんにく 玉ねぎ 青梗菜	牛乳 鯖 ベーコン ごはん ごま油 油 生薬 にんにく 玉ねぎ 青梗菜	
16	月	ごはん		えびシューマイ(卵) ばら菜 押し餅 韓国風肉じゃが ピーチャーベット	牛乳 えびシューマイ 豚肉 ごはん ごま油 砂糖 胡瓜 人参	牛乳 押し餅	牛乳 えびシューマイ 豚肉 ごはん ごま油 砂糖 胡瓜 人参	牛乳 えびシューマイ 豚肉 ごはん ごま油 砂糖 胡瓜 人参	牛乳 えびシューマイ 豚肉 ごはん ごま油 砂糖 胡瓜 人参	牛乳 えびシューマイ 豚肉 ごはん ごま油 砂糖 胡瓜 人参	牛乳 えびシューマイ 豚肉 ごはん ごま油 砂糖 胡瓜 人参	牛乳 えびシューマイ 豚肉 ごはん ごま油 砂糖 胡瓜 人参	
17	火	今月1回のみ ソフト麺とパン の焼日に変更		なっばコロッケ(乳) かぶの柚子サラダ ソフト麺のミートソースかけ	牛乳 なっばコロッケ 1/2コッパン 油 砂糖 かぶ 胡瓜 人参	牛乳 なっばコロッケ	牛乳 なっばコロッケ 1/2コッパン 油 砂糖 かぶ 胡瓜 人参	牛乳 なっばコロッケ 1/2コッパン 油 砂糖 かぶ 胡瓜 人参	牛乳 なっばコロッケ 1/2コッパン 油 砂糖 かぶ 胡瓜 人参	牛乳 なっばコロッケ 1/2コッパン 油 砂糖 かぶ 胡瓜 人参	牛乳 なっばコロッケ 1/2コッパン 油 砂糖 かぶ 胡瓜 人参	牛乳 なっばコロッケ 1/2コッパン 油 砂糖 かぶ 胡瓜 人参	
18	水	ごはん		ししゃもフライ(卵) はりはり和え すき焼き煮	牛乳 ししゃもフライ 牛肉 ごはん 油 砂糖 きゃべつ 小松菜 切干大根	牛乳 焼き豆腐	牛乳 ししゃもフライ 牛肉 ごはん 油 砂糖 きゃべつ 小松菜 切干大根	牛乳 ししゃもフライ 牛肉 ごはん 油 砂糖 きゃべつ 小松菜 切干大根	牛乳 ししゃもフライ 牛肉 ごはん 油 砂糖 きゃべつ 小松菜 切干大根	牛乳 ししゃもフライ 牛肉 ごはん 油 砂糖 きゃべつ 小松菜 切干大根	牛乳 ししゃもフライ 牛肉 ごはん 油 砂糖 きゃべつ 小松菜 切干大根	牛乳 ししゃもフライ 牛肉 ごはん 油 砂糖 きゃべつ 小松菜 切干大根	
19	木	高岡食19并 献立		高岡元気ビビンバ(焼肉) 高岡元気ビビンバ(ナムル) わかめスープ 豆乳プリン	牛乳 焼肉 赤みそ ごはん ごま油 砂糖 生薬 にんにく 玉ねぎ 生椎茸	牛乳 わかめ	牛乳 焼肉 赤みそ ごはん ごま油 砂糖 生薬 にんにく 玉ねぎ 生椎茸	牛乳 焼肉 赤みそ ごはん ごま油 砂糖 生薬 にんにく 玉ねぎ 生椎茸	牛乳 焼肉 赤みそ ごはん ごま油 砂糖 生薬 にんにく 玉ねぎ 生椎茸	牛乳 焼肉 赤みそ ごはん ごま油 砂糖 生薬 にんにく 玉ねぎ 生椎茸	牛乳 焼肉 赤みそ ごはん ごま油 砂糖 生薬 にんにく 玉ねぎ 生椎茸	牛乳 焼肉 赤みそ ごはん ごま油 砂糖 生薬 にんにく 玉ねぎ 生椎茸	
20	金	ごはん		ハンバーグのきのこあんかけ きゃべつのはりしり みそ汁 味付け小魚	牛乳 ハンバーグ 刻み昆布 ごはん 砂糖 でんぶん まいたけ しめじ きゃべつ	牛乳 油揚げ	牛乳 ハンバーグ 刻み昆布 ごはん 砂糖 でんぶん まいたけ しめじ きゃべつ	牛乳 ハンバーグ 刻み昆布 ごはん 砂糖 でんぶん まいたけ しめじ きゃべつ	牛乳 ハンバーグ 刻み昆布 ごはん 砂糖 でんぶん まいたけ しめじ きゃべつ	牛乳 ハンバーグ 刻み昆布 ごはん 砂糖 でんぶん まいたけ しめじ きゃべつ	牛乳 ハンバーグ 刻み昆布 ごはん 砂糖 でんぶん まいたけ しめじ きゃべつ	牛乳 ハンバーグ 刻み昆布 ごはん 砂糖 でんぶん まいたけ しめじ きゃべつ	
23	月	ごはん		卵のベーコン巻き(卵)(乳) ひじきサラダ きのこハヤシライス	牛乳 卵 ベーコン ごはん 油 砂糖 じゃがいも にんにく 玉ねぎ しめじ	牛乳 ひじき	牛乳 卵 ベーコン ごはん 油 砂糖 じゃがいも にんにく 玉ねぎ しめじ	牛乳 卵 ベーコン ごはん 油 砂糖 じゃがいも にんにく 玉ねぎ しめじ	牛乳 卵 ベーコン ごはん 油 砂糖 じゃがいも にんにく 玉ねぎ しめじ	牛乳 卵 ベーコン ごはん 油 砂糖 じゃがいも にんにく 玉ねぎ しめじ	牛乳 卵 ベーコン ごはん 油 砂糖 じゃがいも にんにく 玉ねぎ しめじ	牛乳 卵 ベーコン ごはん 油 砂糖 じゃがいも にんにく 玉ねぎ しめじ	
24	火	ごはん		変わりミートローフ(卵)(乳) 即席漬 団子汁	牛乳 卵 大豆 ごはん パン粉 砂糖 玉ねぎ 胡瓜 きゃべつ	牛乳 豚肉	牛乳 卵 大豆 ごはん パン粉 砂糖 玉ねぎ 胡瓜 きゃべつ	牛乳 卵 大豆 ごはん パン粉 砂糖 玉ねぎ 胡瓜 きゃべつ	牛乳 卵 大豆 ごはん パン粉 砂糖 玉ねぎ 胡瓜 きゃべつ	牛乳 卵 大豆 ごはん パン粉 砂糖 玉ねぎ 胡瓜 きゃべつ	牛乳 卵 大豆 ごはん パン粉 砂糖 玉ねぎ 胡瓜 きゃべつ	牛乳 卵 大豆 ごはん パン粉 砂糖 玉ねぎ 胡瓜 きゃべつ	
25	水	食パン(乳)		セルフサンドの具(乳) 野菜サラダ どうもろこしのスープ(卵) スライスチーズ(乳)	牛乳 卵 大豆 ごはん パン粉 砂糖 玉ねぎ 胡瓜 きゃべつ	牛乳 卵	牛乳 卵 大豆 ごはん パン粉 砂糖 玉ねぎ 胡瓜 きゃべつ	牛乳 卵 大豆 ごはん パン粉 砂糖 玉ねぎ 胡瓜 きゃべつ	牛乳 卵 大豆 ごはん パン粉 砂糖 玉ねぎ 胡瓜 きゃべつ	牛乳 卵 大豆 ごはん パン粉 砂糖 玉ねぎ 胡瓜 きゃべつ	牛乳 卵 大豆 ごはん パン粉 砂糖 玉ねぎ 胡瓜 きゃべつ	牛乳 卵 大豆 ごはん パン粉 砂糖 玉ねぎ 胡瓜 きゃべつ	
26	木	ごはん		揚げだし豆腐のごまだれ かぶの色とり 豚汁 ぶどうゼリー	牛乳 揚げだし豆腐 ごはん 油 砂糖 かぶ 胡瓜 人参	牛乳 みそ	牛乳 揚げだし豆腐 ごはん 油 砂糖 かぶ 胡瓜 人参	牛乳 揚げだし豆腐 ごはん 油 砂糖 かぶ 胡瓜 人参	牛乳 揚げだし豆腐 ごはん 油 砂糖 かぶ 胡瓜 人参	牛乳 揚げだし豆腐 ごはん 油 砂糖 かぶ 胡瓜 人参	牛乳 揚げだし豆腐 ごはん 油 砂糖 かぶ 胡瓜 人参	牛乳 揚げだし豆腐 ごはん 油 砂糖 かぶ 胡瓜 人参	
27	金	ごはん		白身魚のフライ ほうれん草のコーン和え ピーンスープ ひじきり	牛乳 白身魚のフライ ごはん 油 ピーフ ほうれん草 きゃべつ コーン	牛乳 ひじきり	牛乳 白身魚のフライ ごはん 油 ピーフ ほうれん草 きゃべつ コーン	牛乳 白身魚のフライ ごはん 油 ピーフ ほうれん草 きゃべつ コーン	牛乳 白身魚のフライ ごはん 油 ピーフ ほうれん草 きゃべつ コーン	牛乳 白身魚のフライ ごはん 油 ピーフ ほうれん草 きゃべつ コーン	牛乳 白身魚のフライ ごはん 油 ピーフ ほうれん草 きゃべつ コーン	牛乳 白身魚のフライ ごはん 油 ピーフ ほうれん草 きゃべつ コーン	
30	月	郷土食 献立		げんげのから揚げ ほうれん草のごまみそ 里芋のそぼろ煮 メロンゼリー	牛乳 げんげのから揚げ ごはん 油 ごま ほうれん草 きゃべつ しめじ	牛乳 鶏肉	牛乳 げんげのから揚げ ごはん 油 ごま ほうれん草 きゃべつ しめじ	牛乳 げんげのから揚げ ごはん 油 ごま ほうれん草 きゃべつ しめじ	牛乳 げんげのから揚げ ごはん 油 ごま ほうれん草 きゃべつ しめじ	牛乳 げんげのから揚げ ごはん 油 ごま ほうれん草 きゃべつ しめじ	牛乳 げんげのから揚げ ごはん 油 ごま ほうれん草 きゃべつ しめじ	牛乳 げんげのから揚げ ごはん 油 ごま ほうれん草 きゃべつ しめじ	
31	火	ハロウィン 献立		豚肉のりんごソース煮 ポイル野菜 ハロウィンおぼけスープ かぼちゃプリン	牛乳 豚肉 ベーコン ごはん 砂糖 でんぶん 生薬 りんご レモン汁	牛乳 ポイル野菜	牛乳 豚肉 ベーコン ごはん 砂糖 でんぶん 生薬 りんご レモン汁	牛乳 豚肉 ベーコン ごはん 砂糖 でんぶん 生薬 りんご レモン汁	牛乳 豚肉 ベーコン ごはん 砂糖 でんぶん 生薬 りんご レモン汁	牛乳 豚肉 ベーコン ごはん 砂糖 でんぶん 生薬 りんご レモン汁	牛乳 豚肉 ベーコン ごはん 砂糖 でんぶん 生薬 りんご レモン汁	牛乳 豚肉 ベーコン ごはん 砂糖 でんぶん 生薬 りんご レモン汁	

※毎月19日は食育の日です。高岡市では毎月19日頃に「高岡食19并」のメニューを出しています。

※今月1回のみ、ソフト麺とパンの実施日が水曜から火曜に変更になっています。

下記の食品が含まれている場合は、献立の横に印をつけてあります。
主な材料の欄とともにアレルギー除去の参考にしてください。

卵・卵製品・・・(卵) 甲殻類・・・(甲) 乳製品・・・(乳)

10月の地場産食品

米、牛乳、小松菜、里芋、生椎茸、生きくらげ、ほうれん草、ねぎ、きゃべつ、にんにく